

# Camine para reducir el riesgo de diabetes

Una breve caminata de quince minutos después de cada comida baja el azúcar en la sangre y el riesgo de diabetes tipo 2 en adultos mayores, según revela un nuevo estudio. Esta caminata tuvo mucho más efecto en reducir el nivel de glucosa después de la comida que una caminata de 45 minutos en la mañana o en la noche.

Según esta investigación, las caminatas breves bajan más el riesgo de diabetes si se hacen justo después de comer. Hacerlas media hora después de comer da tiempo para que ocurra primero la digestión. El doctor Armand Krikorian, director de programa de medicina interna en Advocate Christ Medical Center, afirma: "Hacer ejercicios después de comer baja el azúcar en la sangre porque más glucosa pasa a los músculos para ayudarlos en el metabolismo. Además, la caminata ligera contribuye con la función del páncreas enviando la glucosa a los músculos.

Los ejercicios breves y más frecuentes también pueden resultar más fáciles para los adultos mayores que no están acostumbrados a hacer ejercicio. Esto es importante porque para obtener el beneficio es necesario hacerlo todos los días. Para facilitarlo, combine la caminata con otras tareas o con pasear al perro. Si caminar afuera no es una buena opción, hacer ejercicios durante 15 minutos en casa es bueno.

Las comunidades religiosas pueden planear los programas de manera que creen oportunidades de actividades físicas después de las comidas comunitarias. Los hábitos saludables son siempre más divertidos y más fáciles de lograr si se hacen con otras personas.

*Oración: Gracias por crear nuestros cuerpos que saben lo que necesitan para regularse por sí mismos. Ayúdanos a ayudar a nuestros cuerpos a ser lo más fuertes y saludables posible haciendo todo lo que puedan hacer.*

6/2017

# Coma bien, esté bien

El porcentaje de estadounidenses con diabetes casi se ha duplicado en las dos últimas décadas, según un nuevo estudio de Annals of Internal Medicine. Aunque los genes a menudo desempeñan un papel en el desarrollo de la diabetes, el estilo de vida puede hacer una gran diferencia tanto en prevenir la diabetes como en controlarla después del diagnóstico. Es especialmente importante comer bien.

Siga estos simples y saludables consejos:

- No se saltee comidas. Haga por lo menos tres comidas, bien balanceadas, al día.
- Coma a las mismas horas cada día y no deje pasar más de cinco o seis horas entre una y otra comida.
- Evite los azúcares concentrados: almíbar regular, azúcar, miel, mermeladas, compotas, caramelos, pasteles, tartaletas, galletas, goma de mascar, sodas y jugos de frutas.
- Incluya alimentos ricos en fibras en su plan diario, como panes integrales, cereales, frutas y verduras frescas y frijoles secos.
- Use frutas frescas o frutas enlatadas en agua o en jugos naturales. Evite las frutas enlatadas en almíbar "heavy" o "lite". Todos los jugos deben ser 100% jugo de fruta, no endulzados o "no added sugar" (sin azúcar agregada).
- Recuerde que las etiquetas que dicen "sugar free" (sin azúcar) como en bizcochos, galletas y dulces no quieren decir que los alimentos se pueden comer libremente y que no contienen azúcar. Busque la cantidad de gramos de carbohidratos totales en las etiquetas.
- Cocine las carnes en el horno, asadas o rostizadas. Evite las carnes fritas o empanizadas. Evite agregar mantequilla, margarina o salsas cremosas adicionales a las verduras.

En las comunidades religiosas podemos reconocer cómo la diabetes afecta a nuestros miembros y ser conscientes de los alimentos que compartimos. Inicie una política de "Healthy Potluck", es decir comidas traídas por los participantes, a quienes se les pide que sigan las recomendaciones anteriores. No sirva bebidas cargadas de azúcar. Conozca a las personas para las que comer saludablemente puede ser difícil, como ancianos solos y personas con discapacidades o con recursos limitados, y converse con ellos sobre lo que podría serles de ayuda. La forma como vivimos en comunidad ¡puede realmente cambiar una vida!

6/2017